

Ementa 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Nabo com espinafres		84
	<i>Prato</i>	Carne (vitela) a bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	299
	<i>Vegetariano</i>	Lentilhas a bolonhesa	Glúten	314
	<i>Salada</i>	Alface, pimento e tomate	-	16
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou iogurte	-	44
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês com cenoura e nabo	-	97
	<i>Prato</i>	Red fish assada com batata cozida ou assada	Peixe	245/290
	<i>Vegetariano</i>	Vegetais assados com cogumelos , feijão frade molho verde com batata cozida ou assada	Sulfitos	306/351
	<i>Salada</i>	Alface, milho e tomate	-	44
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 Variedades) ou pudim	-/Ovo, Leite	44/122
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com couve-flôr	-	103
	<i>Prato</i>	Rolo de carne com cenoura e arroz de ervilhas	Glúten, Soja, Sulfitos	486
	<i>Vegetariano</i>	Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas	Soja	435
	<i>Salada</i>	Cenoura ralada, couve roxa e pepino	-	29
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão branco com couve portuguesa	-	112
	<i>Prato</i>	Bacalhau à gomes de sá	Ovo, Peixe	324
	<i>Vegetariano</i>	Seitan à gomes de sá com favas	Glúten, Soja	253
	<i>Salada</i>	Alface, beterraba e milho	-	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 Variedades) ou fruta cozida	-/-	44/46
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo verde	Glúten, Soja, Sulfitos	139
	<i>Prato</i>	Coxas de frango assadas, espirais salpicadas com cenoura ralada	Glúten	362
	<i>Vegetariano</i>	Salada de grão-de-bico com espirais cenoura, milho e queijo vegan	Glúten	346
	<i>Salada</i>	Alface, pepino e tomate	-	17
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**